

Por tu **salud,**
come sano y haz ejercicio



¡Escanéame!



Por tu **salud,**
come sano y
haz ejercicio



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Salud y Servicios Sociales

JUNTA DE EXTREMADURA

¡Lleva una alimentación saludable y sostenible!

1. Cuanta mayor **calidad y variedad** de alimentos tengas en tu alimentación, y más alimentos locales contenga, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada, sana, sostenible y de que aporta todos los nutrientes necesarios. Divide la ingesta diaria de alimentos en 4-5 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Evita comidas copiosas.
2. **Hidratos de carbono.** Deben representar entre el 50 % y el 60 % de las calorías de lo que comemos. Los **cereales** (excepto los cereales con gluten para las personas que padecen enfermedad celíaca), las **patatas** y las **legumbres** deben constituir la base de la alimentación. Mejor **integrales**: pan, pasta, arroz, etc. (no muy hechos). Toma diferentes tipos de cereales integrales.
3. **Grasas.** No deben representar más del 30 % de la ingesta diaria, debiendo **reducirse el consumo de grasas saturadas y evitarse las hidrogenadas (trans)**. Consulta la etiqueta del producto. Usa, siempre que puedas, aceite de oliva virgen como aliño y en la preparación de los alimentos.
4. **Proteínas.** Las proteínas deben aportar entre el 10 % y el 15 % de las calorías totales diarias, debiendo **combinar proteínas de origen animal** (huevos, pescados, carnes) y **vegetal** (ej. legumbres). Incrementa las de origen vegetal y reduce las de origen animal, así será una alimentación más sostenible.
5. **Incrementa la ingesta diaria de frutas y hortalizas** hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es, consume, como mínimo, 5 raciones (piezas) al día de estos alimentos.

6. **Evita el consumo de productos ricos en azúcares simples**, como golosinas, dulces y refrescos. **Evita los alimentos procesados**, por el riesgo de contener azúcar añadido, abundante sal y grasas saturadas. No añadas azúcar a los alimentos. Evita las bebidas “energéticas”.
7. **Reduce el consumo de sal**, de toda procedencia, a menos de 3 a 5 g/día. Utiliza sal yodada.
8. **Bebe**, al menos, litro y medio de **agua** al día. Evita refrescos azucarados.
9. **Nunca prescindas de un desayuno completo**, compuesto por lácteos, cereales (pan integral, cereales de desayuno pobres en azúcar...) y frutas, al que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, evitas o reduces la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y mejoras el rendimiento físico e intelectual en el centro educativo o centro de trabajo.
10. **Involucra a todos los miembros de la familia** en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc. Come en compañía para favorecer el aspecto más social de la alimentación.

Consumo productos locales. Así consumirás alimentos plenamente nutritivos, reducirás la contaminación ambiental, favorecerás la economía de nuestra tierra y contribuirás a que sea sostenible.

Porque el ejercicio físico:

- ✓ Tiene importantes beneficios para la salud física y mental.
- ✓ Contribuye a la prevención y mejora de muchas enfermedades, como las enfermedades cardiovasculares, diversos tipos de cáncer y la diabetes.
- ✓ Ayuda a mejorar la depresión y la ansiedad.
- ✓ Asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de niños/as y adolescentes.

La televisión y los videojuegos son factores muy importantes que favorecen el sedentarismo y con él la aparición de obesidad, hipertensión y otros muchos problemas de salud. **Evita que tus amigos/as, hijos/as o nietos/as, dediquen más de dos horas al día a dispositivos de pantalla (TV, ordenadores, teléfonos, etc)**. Invítalos a salir y a caminar o pasear.

Haz algún tipo de ejercicio físico durante al menos 30 minutos diarios, todos los días de la semana. En niños/as y adolescentes, al menos 60 minutos al día. Es recomendable que parte de ese ejercicio sea algo más intenso.

Si es posible, **ve caminando a tu trabajo o centro de estudios. Anima a que tus seres queridos lo hagan también.**

Procura subir y bajar por las escaleras en lugar de utilizar al ascensor.

Acompaña a tus hijos/as o nietos/as **andando hasta el colegio.**

Todas las personas, independientemente de su edad, estado de salud u otros factores, benefician su salud física y mental si practican ejercicio físico, por poco que éste sea.

